無印良品

オーブンレンジ・15L　家庭用

型番 MJ-OR15A

取扱説明書／料理集

●お買い上げありがとうございました。
●ご使用前に、この取扱説明書を必ずお読みのうえ
　正しくお使いください。
●この取扱説明書は必ず保管してください。
※業務用として使用しないでください。

日本国内専用
Use only in Japan

もくじ　ページ

■はじめに
安全上のご注意　1〜5
使用上のお願い　6
各部のなまえとはたらき　7〜8
はじめてお使いになる前に　9
使える容器・使えない容器　10
■操作のしかた
自動
あたため
冷凍もの２度押し　11
解凍
半解凍２度押し　12
1 牛乳　13
2 冷凍ご飯　14
3 お弁当　15
4 温野菜（根菜）　16
5 温野菜（葉物）　17
6 トースト　18
手動
レンジ　19
手動調理の加熱時間表　20
オーブン
・予熱なし・発酵　21
・予熱あり　22
グリル　23
■料理集
料理集もくじ　24
Cooking Book　25〜32
■こんなときは
お手入れのしかた　33
お料理がうまくできない　34
故障かな？と思ったら　35
こんな表示が出たときは　36
仕様/保証とアフターサービス　37〜38

安全上のご注意

■ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
■ここに示した注意事項には、お使いになる方や他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐための重大な内容を記載していますので必ず守ってください。

⚠危険	取扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負う危険があり、かつその切迫の度合いが高いことが想定されるもの
⚠警告	取扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負う危険があることが想定されるもの
⚠注意	取扱いを誤った場合、使用者が軽傷を負うことが想定されるもの、および物的損害の発生が想定されるもの

本文中に使用されている図記号の意味

⚠ は、危険・警告・注意を示します。

⃠ は、禁止の行為を示します。
記号の中や近くの絵は具体的な禁止内容です。
左図の場合は、「分解禁止」です。

● は、行為を強制する内容を示します。
記号の中や近くの絵は具体的な指示内容です。
左図の場合は、「電源プラグを抜く」です。

＊1：重傷とは、失明や、けが、やけど(高温・低温)、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：軽傷とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

ご使用の前

⚠危険

分解禁止

改造・分解・修理をしない

火災・感電・けがの原因になります。

故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口など、レンジ本体の穴やすきまに指やピン・針金などの異物を入れない

感電・けが・異常動作・故障の原因になります。

⚠警告

単相100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する

他の器具と併用した分岐コンセントや延長コードを使うと、コンセント部が異常発熱して発火の原因になります。

傷んだ電源コードや電源プラグの差込みがゆるんだコンセントは使用しない

発火・感電の原因になります。

電源コードを傷つけない

火災・感電の原因になります。

加工したり、無理に曲げたり、ねじったり引っ張ったり、束ねたりしないでください。重いものを乗せたり、はさみ込んだりしないでください。排気口・高温部・熱器具には近づけないでください。

電源プラグの刃や、刃の取り付け面のほこりは確実にふき取る

ほこりが付着すると火災の原因になります。

⚠注意

電源プラグを抜くときに電源コードを引っ張らない

断線して感電や発火するおそれがあります。

長時間使わないときは電源プラグを抜く

絶縁劣化による感電や漏電火災の原因となることがあります。

据え付けるとき

⚠警告

使用前に、製品や付属品の梱包材はすべて取り除く

取り除かないと運転中に梱包材が発火し、火災・やけどのおそれがあります。

包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する

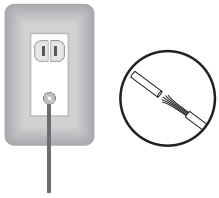
頭からかぶったりすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。アースの取り付けは販売店にご相談ください。アースの取り付け取り外しのときは電源プラグをコンセントから抜いてください。

●アース端子を使う場合

アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。電源プラグをコンセントから抜いた状態で接続してください。



●アース端子が無い場合

アース工事(電気工事資格者によるD種接地工事)を行ってください。
本体価格に工事費は含まれていません。

■アース工事(電気工事資格者によるD種接地工事)が必要な据え付け場所

・湿気の多い場所

土間、コンクリート床、地下室、醸造・貯蔵所など

・水気の多い場所(漏電遮断器も設置必要)

水滴の飛び散る所、水を使う土間、洗い場などの水気の多い所

■アース線を接続できないもの

・ガス管、水道管、電話線のアース、避雷針

法令で禁止されています。

燃えやすいものや熱に弱いものを本体に近づけない

引火・破裂するおそれがあります。

たたみ・じゅうたん・テーブルクロス・プラスチックなどの上に置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。

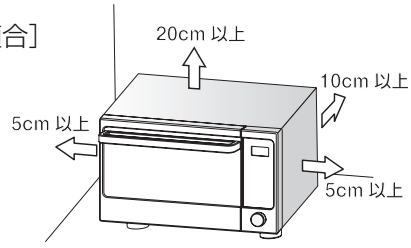
⚠注意

壁との間をあけて置く

過熱して発火したり、放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露・故障のおそれがあります。

周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所に据え付けてください。
窓ガラスからは 20㎝以上離してください。

［消防法基準適合］



水のかかる所や、火気の近くに置かない

火災や感電・漏電、故障の原因となることがあります。

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。

※もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。

使用するとき

⚠警告

異常・故障時には、ただちに使用を中止する

すぐに電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- 異常なにおいがしたり煙が出る。
- 運転中に異常な音や振動がある。
- スタートしても食品が加熱されない。
- 電子レンジにさわると電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常・故障がある。

子供だけで使わせない 幼児に触れさせない

感電・けが・やけどのおそれがあります。

加熱中に電源プラグを抜き差ししない

火災・感電のおそれがあります。

⚠注意

製品のまわりを密閉した状態にしたり、吸気口・排気口をふさいだりしない

過熱して発火するおそれがあります。

殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理以外の目的で使用しない

過熱や異常動作による発火・やけどのおそれがあります。

ドアにものをはさんだまま使用しない

電波もれによる障害が起きるおそれがあります。

ドアや庫内に無理な力や衝撃を加えない

転倒や落下、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。

⚠注意

レンジ本体の上にものを置いたり、布などをかぶせたりしない

置いたものが過熱し、変形・変色するおそれがあります。

回転皿、庫内底面やドアのガラスにものをぶつけたり衝撃を加えない

破損して、けがのおそれがあります。

食品を出し入れするときに、回転皿のふちにあてたり、落としたりしないでください。
ガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

ドアを開けると空気が入って勢いよく燃え出し、火災の原因になります。

食品が燃え出したら

1．【とりけし】キーを押す。
2．電源プラグをコンセントから抜く。
3．レンジ本体から燃えやすい物を遠ざけ火が消えるのを待つ。
4．火が消えないときは、水か消火器を使って消火する。

※そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

レンジ加熱のとき

⚠注意

庫内がカラのまま加熱しない

故障・発火の原因になります。

・本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。
・また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内にふれないでください。

缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

また鮮度保持剤(脱酸素剤)は取り除いてから加熱します。
発火・破裂・けが・やけどのおそれがあります。

アルミホイル、金属容器、金串は使用しない

火花が発生し、ドアガラスが割れるおそれがあります。

金銀模様のある容器・アルミで加工した紙箱なども使用しないでください。

殻密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる

食品が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

卵はそのまま加熱しない

卵が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取りだした後に、突然破裂することもあります。

・卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
・ゆで卵は作らないでください。
・ゆで卵のあたためなおしもしないでください。

食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気に出て、やけどのおそれがあります。

⚠注意

食品は加熱しすぎない

発煙・発火・やけどのおそれがあります。

飲みもの(コーヒー、牛乳、水など)、生クリームなどの油脂分の多い液体は、取り出すときに突然沸騰し、やけどの原因になります。

・飲みものは加熱する前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品の加熱しすぎは発煙・発火の原因となります。

・手動で加熱する場合は 20 ページの設定時間の目安を参考に時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

・自動で加熱する場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。

容器が熱くなり、割れたり溶けるおそれがあります。

ヒーター加熱のとき

⚠注意

オーブン・グリル加熱時は換気をする

煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移してください。

加熱中に煙やにおいがでることがあるため。

食品や付属品の出し入れは、市販のミトンやふきんなどを使う

やけどのおそれがあります。

加熱中や加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内・付属品などには直接触れない

やけど・けがのおそれがあります。

加熱中や加熱後、ドア・庫内・付属品などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがのおそれがあります。

お手入れのとき

⚠警告

お手入れの際は、電源プラグをコンセントから抜く

感電やけがのおそれがあります。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電のおそれがあります。

使用上のお願い

レンジ本体は、テレビ・ラジオ・無線機器(無線 LAN)やアンテナ線などから３m以上離す

雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。

自動加熱および調理加熱全般について

本書に記載している材料・分量調理方法で加熱する

記載している内容と違うと、仕上がりが悪くなる原因になります。
指定分量以外の場合や市販の料理本などの調理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

間違って運転した際、発火・火災のおそれがあります。

自動調理の場合は食品を入れ、ドアを閉めて１分以内にキーを押す

ドアを閉めて１分以上経過してからキーを押すと、表示部に【Ｅ０６】が点灯します。
【Ｅ０６】が表示されたときは、とりけしキーを押して操作をやり直してください。

食品カスや油などが付いたまま加熱しない

バターやチーズなど油脂分の多い食品が庫内に付着したまま使用すると発煙や発火の原因になります。

電子レンジ加熱のとき

オーブン・グリル加熱直後は、ドアを開けて十分に冷ましてから使用する

庫内の余熱で加熱しすぎたり、ラップをかけて食品を庫内に入れたときに溶けるおそれがあります。

オーブン・グリル加熱のとき

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

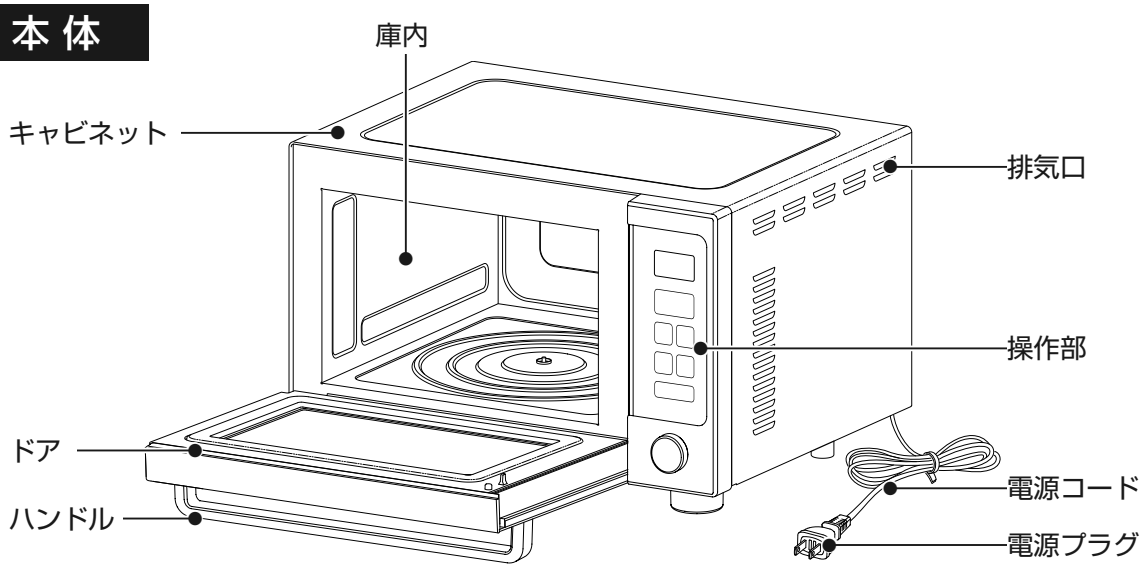
余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

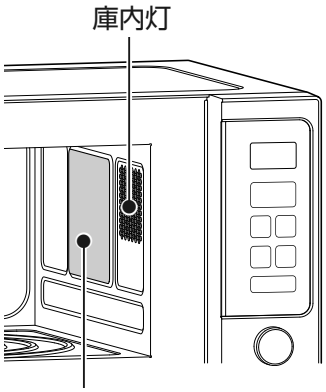
ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

庫内や食品の温度が下がり、十分に仕上がらない原因になります。

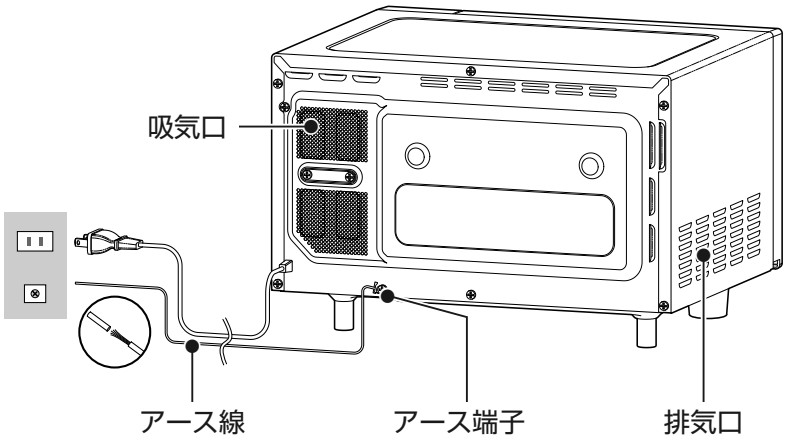
各部のなまえとはたらき

本 体



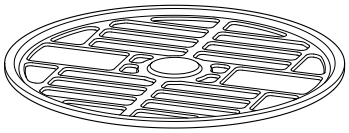


カバーは絶対にはずさないでください。



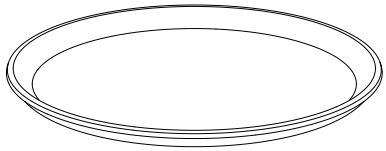
付属品

回転台　1枚



庫内底面の中央部にはめ込みます。

回転皿　1枚

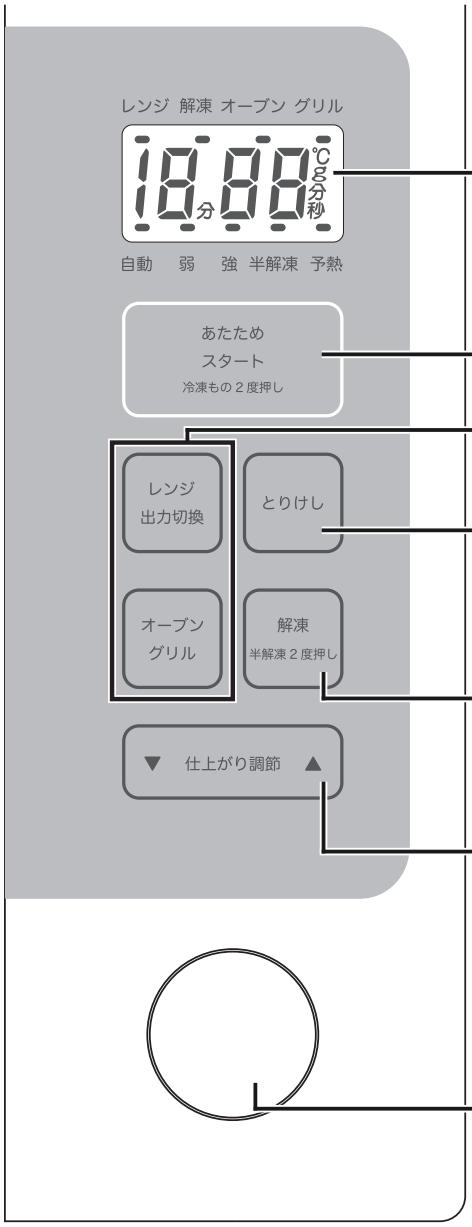


セラミック製です。強い衝撃を与えると割れたり欠けたりするおそれがあります。

取扱説明書(本書)　1冊

保証書　1枚

操作部



表示部

ダイヤルメニューの番号・加熱の残り時間などを表示します。
加熱方法などは表示部上下のマークの点灯や点滅でお知らせします。

あたためスタートキー

・加熱をはじめるときに使います。途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときにも使います。
・ごはんやおかずの自動あたためのときに使用します。
→P.11

手動調理キー

手動調理で加熱の種類を選択するときに使用します。
→レンジ出力切換　P.19
オーブン・グリル　P.21～23

とりけしキー

押し間違えたときや途中で加熱をやめたいときに使います。

解凍キー

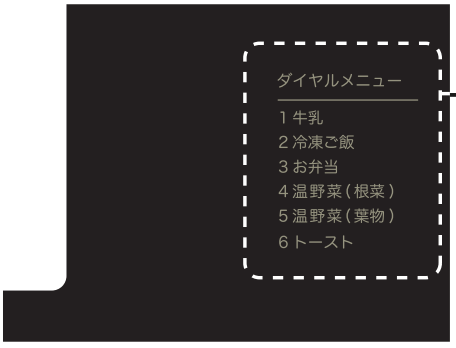
生ものの解凍をします。解凍後、調理をするときに使用します。

仕上がり調節キー

・自動加熱調理の仕上がりを調節するときに使います。
・オーブン調理の温度設定に使用します。

ダイヤル

・時間や重量の設定に使います。
・ダイヤルメニューの選択に使います。→P.13～18



ダイヤルメニュー

表示部にメニュー番号が表示されます。

待機時消費電力オフ機能
待機時の消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入らないようになっています。ドアを開閉することで電源が入り、表示部に【0】を表示します。電源「入」の状態で放置すると、約5分後に自動的に電源が切れます。

はじめてお使いになる前に

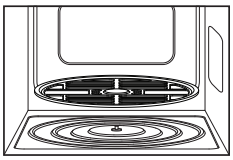
■必ず本書に記載している方法でお使いください。
記載方法でお使いいただかないと上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。

庫内のカラ焼き(脱臭)　オーブン機能を利用して、庫内の油を焼き切ります。

- ●カラ焼き(脱臭)を行うときは、煙やにおいが出ることがあるため、部屋の換気をしてください。
- ●カラ焼き(脱臭)を行うときは、庫内に回転台以外のものは入れないでください。
- ●加熱中や加熱後しばらくは、本体(キャビネット・ドア・庫内など)に触れないでください。
- ●カラ焼き(脱臭)は、庫内が冷めた状態で汚れを拭き取ったあとに行ってください。

1 電源プラグをコンセントに差し込みドアを１秒以上開ける
電源が入り表示部の【0】が点灯します。

2 回転台を庫内にセットする
回転皿は入れません。



3 [オーブン グリル]を １度押す
【１８０℃】が表示され、オーブンマークが点灯します。

4 [▼ 仕上がり調節 ▲]を 押して温度を設定する
▲キーを２度押し、温度を２００℃に合わせてください。

5 ダイヤルを回して時間を設定する
時間を２０分に合わせてください。

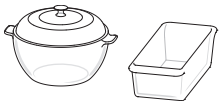
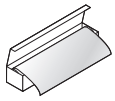
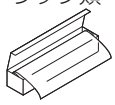
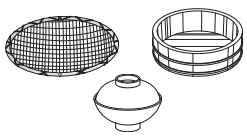
6 [あたため スタート 冷凍もの２度押し]を 押す
加熱(カラ焼き)の残り時間を表示します。

終 終了音が鳴ったら「カラ焼き」完了
庫内を冷ましてからお使いください。

使える容器・使えない容器

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をご覧ください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

○は使えます。× は使えません。

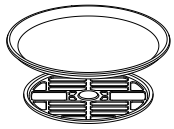
容器の種類	電子レンジ加熱	オーブン・グリル加熱
耐熱性ガラス容器 	○ ・ただし、急に冷やすと割れることがあります。	○ ・ただし、急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器	○ ・ただし、色絵付け・ひび模様・金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。 ・素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるので注意してください。	○ ・内側に色絵付けのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器	○ ・耐熱温度が１４０℃以上のもので「電子レンジ使用可」の表示のあるものは使えます。 ・熱に弱いふたや、密閉性の高いふたは、はずしてください。 ・時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ・ただし、砂糖やバター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	× ・ただし、「オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。
金属容器・金串	× ・アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ・アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○ ・ただし、取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル 	× ・ただし、電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる部分をおおうなど部分的に使えます。このとき庫内壁面やドアガラスに触れると、火花が出て破損や故障のおそれがあるので注意してください。	○ ・焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類 	○ ・耐熱温度が１４０℃以上のものは使えます。 ・砂糖やバター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×
耐熱性のないガラス容器	× ・カットガラスや強化ガラスも使えません。	×
熱に弱いプラスチック容器	× ・耐熱温度が１４０℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン・スチロール・メラミンフェノール・ユリア樹脂など）は、変形したり、燃えたりすることがあるので使えません。	×
木・竹・紙製品、漆器など 	× ・焦げたり、燃えたり、火花が出ることがあります。 ・塗りがはげたり、ひび割れ、変色のおそれがあります。 ・特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して燃えやすくなります。	× ・ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

自動 あたため ～冷凍もの２度押し～

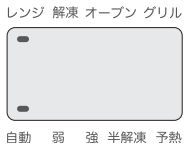
自動でご飯やおかずをあたためます。

1 食品を庫内に入れる

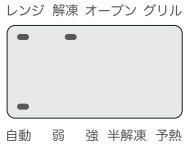
回転皿をセットします。
食品は中央に置いてください。



2 あたため スタート 冷凍もの２度押し を 押す

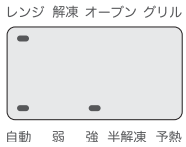


●常温・冷蔵の食品は１度押してください。
レンジマークが点灯し、自動的に加熱が始まります。



●冷凍保存した食品は２度押してください。
レンジマークと解凍マークが点灯し、自動的に加熱が始まります。
●３度押すと常温・冷蔵のあたために戻ります。

3 仕上がりを調節するときは ▼ 仕上がり調節 ▲ を 押す



スタート後１５秒以内に選択してください。

▲（強）…仕上がりを強くするとき・量が多いとき

▼（弱）…仕上がりを弱くするとき・量が少ないとき

終 終了音が鳴ったら食品を取り出す

取り忘れがあると１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（５分間）

※あたためスタートキーを押した後、約３秒間自動で庫内の温度を検知してから加熱を開始します。

常温・冷蔵

●ご飯
冷蔵保存して固くなっている場合は少量の水をかけて加熱します。
●めん類
加熱後によくかきまぜてください。
●おかず
加熱後によくかきまぜてください。
また、丸ごとの卵は加熱しないでください。
●カレー・シチューなど
飛び散るおそれがあるのでふんわりとラップをします。

冷　凍

●ご飯
極端に薄い部分がないように約３㎝の厚みで形作ったものを平皿にのせ加熱します。
●めん類
加熱後によくかきまぜてください。
●おかず
加熱後によくかきまぜてください。
また、丸ごとの卵は加熱しないでください。
●カレー・シチューなど
飛び散るおそれがあるのでふんわりとラップをします。

ご注意ください

牛乳のあたためは、自動１牛乳を利用してください。 → P.13
あたためで加熱すると、突然沸とうすることがあります。

極端に少ない量での加熱はしないでください。
食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

庫内や回転台が冷めた状態で加熱してください。
庫内が熱いと上手にあたためできません。表示部に【Ｅ０３】が表示されたときは 36 ページを参照ください。

上手にあたためるために…

１～２人前で加熱してください。
（約 100～400g）

食品の分量に合う大きさの容器を使用してください。
食品を入れたときに7～8分目くらいがちょうどよい大きさです。

極端に重い容器を使用しないでください。

終了後、さらに加熱するには…

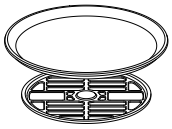
レンジ出力６００Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。 → P.19

自動 解凍 ～半解凍２度押し～

生ものの解凍をします。解凍後、調理をするときに使用します。

1 食品を庫内に入れる

回転皿をセットします。
回転皿の上にラップを敷き
中央に食品を置いてください。



2 解凍 半解凍２度押し を 押す

- 解凍の場合は１度押してください。
  レンジマークと解凍マークが点灯し、
  【１００g】が表示されます。
- 半解凍の場合は２度押してください。
  レンジマークと半解凍マークが点灯し、
  【１００g】が表示されます。
- ３度押すと解凍モードに戻ります。

3 ダイヤルを回して重量を設定する

解　凍：100～500g
半解凍：100～500g

例）解凍 300ｇ

4 仕上がりを調節するときは

▼ 仕上がり調節 ▲ を 押す

例）解凍 300ｇ（強）

▲ （強）…仕上がりを強くするとき・量が多いとき

▼ （弱）…仕上がりを弱くするとき・量が少ないとき

5 あたため スタート 冷凍もの２度押し を 押す

キーを押してしばらくすると加熱の残り時間を表示します。

終 終了音が鳴ったら食品を取り出す

取り忘れがあると１分ごとにブザーが鳴って
お知らせします。（５分間）

ご注意ください

食器は使用しないでください。
上手に解凍できません。

庫内や回転台を十分冷ましてください。
庫内が熱いと上手に解凍できません。
表示部に【Ｅ０３】が表示されたときは 36 ページを参照ください。

冷凍庫から出したらすぐに解凍してください。
とけかけている場合は重量設定を少なめに合わせて様子を見ながら解凍してください。

上手にあたためるために…

用途に応じて使い分けます。
解　凍：サックリと包丁が入る状態。すぐに調理するときなどに使用してください。
半解凍：中心が軽く凍った状態。材料の切り分けやさしみなどのときに使用してください。

食品の大きさをそろえます。
極端に薄い部分がないように形をそろえて冷凍保存してください。
身の細い部分など早く解凍されてしまうところにはアルミホイルを巻いて解凍します。

※アルミホイルが庫内壁面やドアにふれると火花が出てドアガラスが割れるおそれがあります。

食品を包んでいるラップは取り外してください。
包んだ状態や、上からおおった状態では上手に解凍できません。

食品の種類や保存状態によって仕上がりの状態は変わります。
お好みで調節してください。

終了後、さらに加熱するには…

レンジ出力２００Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

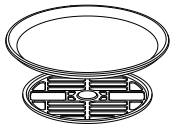
自動

1 牛乳

牛乳を2杯まで自動であたためます。

1 食品を庫内に入れる

回転皿をセットします。
食品は中央に置いてください。



2 メニューを選択する

ダイヤルを回して、メニューを選択してください。

ダイヤルメニュー
1 牛乳
2 冷凍ご飯
3 お弁当
4 温野菜（根菜）
5 温野菜（葉物）
6 トースト

1杯

2杯

3 仕上がりを調節するときは

▼ 仕上がり調節 ▲ を 押す

例）2杯（強）

▲ （強）…仕上がりを強くするとき・量が多いとき
▼ （弱）…仕上がりを弱くするとき・量が少ないとき

4 あたため スタート 冷凍もの2度押し を 押す

キーを押してしばらくすると加熱の残り時間を表示します。

終 終了音が鳴ったら食品を取り出す

取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴って
お知らせします。（5分間）

ポイント

- 1度にあたためられる分量は1～2杯です。
  牛乳1杯の分量は約200㎖です。
- 加熱前と加熱後にかき混ぜてください。
  冷蔵庫から出したてのものをあたためてください。
- 牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。

ご注意ください

指定分量を守ってください。

分量が多いと上手にあたたまりません。分量が少ないとあたたまりすぎて焦げたり、発煙・発火の原因になります。
指定分量外はレンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

上手にあたためるために…

容器は広口のマグカップで、200㎖の分量が8分目に入る大きさのものを使用してください。

少量での加熱は、突然沸とうして飛び散りやけどをするおそれがあります。

2杯同時に加熱するときは、中央によせて置きます。

2杯同時に加熱するときは、大きさや容量をそろえてください。

使用する容器は同じ形のものを使います。

終了後、さらに加熱するには…

レンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

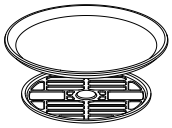
自動

2 冷凍ご飯

３００ｇまでの冷凍したご飯を自動であたためます。

1 食品を庫内に入れる

回転皿をセットします。
食品は中央に置いてください。



2 メニューを選択する

ダイヤルを回して、メニューを選択してください。

ダイヤルメニュー
1 牛乳
2 冷凍ご飯
3 お弁当
4 温野菜（根菜）
5 温野菜（葉物）
6 トースト

3 仕上がりを調節するときは

▼ 仕上がり調節 ▲ を 押す

▲ （強）…仕上がりを強くするとき・量が多いとき

▼ （弱）…仕上がりを弱くするとき・量が少ないとき

4 あたため スタート 冷凍もの２度押し を 押す

キーを押してしばらくすると加熱の残り時間を表示します。

終 終了音が鳴ったら食品を取り出す

取り忘れがあると１分ごとにブザーが鳴って
お知らせします。（５分間）

ポイント

- １度にあたためられる分量は１～２人前です。
  １人前 約１５０ｇです。
- 冷凍保存するとき、１回分ずつに
  分けて３㎝以下の厚みになるよう
- 平たく整えラップします。

- ラップが重なり合う部分を下にして平皿にのせ
  加熱します。
- 冷凍庫から出してすぐにあたためてください。
  とけかけている場合はレンジ出力６００Wで時間を合わせて
  様子を見ながら加熱してください。→ P.19

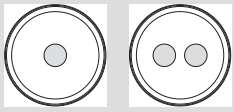
ご注意ください

指定分量を守ってください。

分量が多いと上手にあたたまりません。分量が少ないとあたたまりすぎて焦げたり、発煙・発火の原因になります。
指定分量外はレンジ出力６００Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

上手にあたためるために…

複数個を加熱するときは、中央によせて置きます。



複数個を加熱するときは、大きさや容量をそろえてください。

容器を使用するときには同じ形のものを使います。

終了後、さらに加熱するには…

レンジ出力６００Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

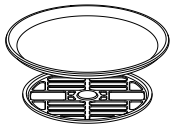
自動

3 お弁当

コンビニエンスストアなどで売られているお弁当を自動であたためます。

1 食品を庫内に入れる

回転皿をセットします。
食品は中央に置いてください。



2 メニューを選択する

ダイヤルを回して、メニューを選択してください。

ダイヤルメニュー

1 牛乳
2 冷凍ご飯
3 お弁当
4 温野菜（根菜）
5 温野菜（葉物）
6 トースト

1個（約400g）

3 仕上がりを調節するときは

▼ 仕上がり調節 ▲ を 押す

例）1個（強）

▲（強）…仕上がりを強くするとき・量が多いとき

▼（弱）…仕上がりを弱くするとき・量が少ないとき

4 あたため スタート 冷凍もの2度押し を 押す

キーを押してしばらくすると加熱の残り時間を表示します。

終 終了音が鳴ったら食品を取り出す

取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴って
お知らせします。（5分間）

ご注意ください

指定分量を守ってください。

分量が多いと上手にあたたまりません。分量が少ないとあたたまりすぎて焦げたり、発煙・発火の原因になります。
指定分量外はレンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

たれなどが入った袋や容器・アルミケース・丸ごとのゆで卵は取り出してください。

破裂や発火のおそれがあります。

上手にあたためるために…

包装しているラップやふたは必ずはずしてあたためてください。

包んだ状態や、上からおおった状態では上手にあたたまらないことがあります。

お弁当の種類によって仕上がり温度は違います。

お好みで仕上がりを調節してください。

終了後、さらに加熱するには…

レンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

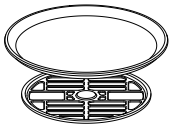
自動

4 温野菜（根菜）

野菜をゆでます。

1 食品を庫内に入れる

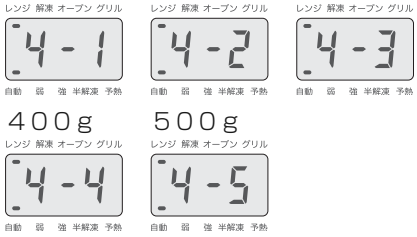
回転皿をセットします。
食品は中央に置いてください。



2 メニューを選択する

ダイヤルを回して、メニューを選択してください。

ダイヤルメニュー
1 牛乳
2 冷凍ご飯
3 お弁当
4 温野菜（根菜）
5 温野菜（葉物）
6 トースト



3 仕上がりを調節するときは

▼ 仕上がり調節 ▲ を 押す

例）500g（強）

▲（強）…仕上がりを強くするとき・量が多いとき

▼（弱）…仕上がりを弱くするとき・量が少ないとき

4 あたため スタート 冷凍もの2度押し を 押す

キーを押してしばらくすると加熱の残り時間を表示します。

終 終了音が鳴ったら食品を取り出す

取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（5分間）

ポイント

- 1度にあたためられる分量は100～500gです。
- 洗った後の水滴をつけたまま、ラップをしてください。
- ラップが重なり合う部分を下にして回転皿の上にのせ加熱します。食器は使用しません。
- 加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らしてください。

ご注意ください

指定分量を守ってください。

分量が多いと上手にあたたまりません。分量が少ないとあたたまりすぎて焦げたり、発煙・発火の原因になります。
指定分量外はレンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

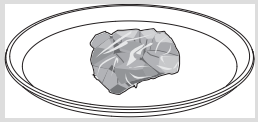
上手にあたためるために…

〔丸ごと加熱〕

じゃがいも

・洗って、皮つきのままラップに包んでください。
・2個以上を一緒に加熱するときは、なるべく同じ大きさのものを選んでください。

〔切って加熱〕



じゃがいも

皮をむき、大きさをそろえて切ってラップに包んでください。

終了後、さらに加熱するには…

レンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

葉　物	根　菜
ほうれん草	じゃがいも
春　　菊	さつまいも
キャベツ	にんじん
白　　菜　　など	だいこん　　など

※ブロッコリーやグリーンアスパラガスなどの果花菜類は、自動メニューでは上手にあたためられません。
手動調理の加熱時間表（→ P.20）を参考に加熱時間を設定してください。

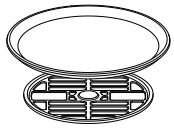
自動

5 温野菜（葉物）

野菜をゆでます。

1 食品を庫内に入れる

回転皿をセットします。
食品は中央に置いてください。



2 メニューを選択する

ダイヤルを回して、メニューを選択してください。

ダイヤルメニュー

1 牛乳
2 冷凍ご飯
3 お弁当
4 温野菜（根菜）
5 温野菜（葉物）
6 トースト

3 仕上がりを調節するときは

▼ 仕上がり調節 ▲ を 押す

例）300g（強）

▲（強）…仕上がりを強くするとき・量が多いとき

▼（弱）…仕上がりを弱くするとき・量が少ないとき

4 あたため スタート 冷凍もの２度押し を 押す

キーを押してしばらくすると加熱の残り時間を表示します。

終 終了音が鳴ったら食品を取り出す

取り忘れがあると１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（5分間）

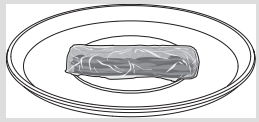
ご注意ください

指定分量を守ってください。

分量が多いと上手にあたたまりません。分量が少ないとあたたまりすぎて焦げたり、発煙・発火の原因になります。

指定分量外はレンジ出力６００Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

上手にあたためるために…



ほうれん草

・葉と茎を交互に重ねてラップに包んでください。
・太い茎には十文字に包丁を入れてください。

終了後、さらに加熱するには…

レンジ出力６００Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

ポイント

- １度にあたためられる分量は１００～３００ｇです。
- 洗った後の水滴をつけたまま、ラップをしてください。
- ラップが重なり合う部分を下にして平皿の上にのせ加熱します。
- アクのある野菜は、加熱後すぐに流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

葉　物	根　菜
ほうれん草	じゃがいも
春　　菊	さつまいも
キャベツ	にんじん
白　　菜　　など	だいこん　　など

※ブロッコリーやグリーンアスパラガスなどの果花菜類は、自動メニューでは上手にあたためられません。
手動調理の加熱時間表（→ P.20）を参考に加熱時間を設定してください。

自動

6 トースト

食パンをこんがり焼き上げます。

1 食品を庫内に入れる

回転皿は使用しません。
回転台の上に直接パンをのせます。

2 メニューを選択する

ダイヤルを回して、メニューを選択してください。

ダイヤルメニュー

1 牛乳
2 冷凍ご飯
3 お弁当
4 温野菜（根菜）
5 温野菜（葉物）
6 トースト

1枚

2枚

3 仕上がりを調節するときは

▼ 仕上がり調節 ▲ を 押す

例）2枚（強）

▲ （強）…濃い焼き色にするとき・冷凍保存の食パンを焼くとき

▼ （弱）…薄い焼き色にするとき

4 あたため スタート（冷凍もの2度押し）を 押す

キーを押してしばらくすると加熱の残り時間を表示します。

終 終了音が鳴ったら食品を取り出す

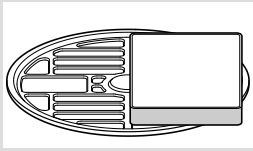
取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴って
お知らせします。（5分間）

ご注意ください

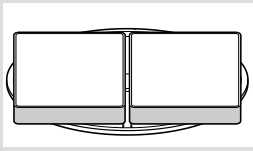
食パンにバターを塗ってトーストしないでください。
発火のおそれがあります。

1度にトーストできる分量は、6枚切り食パン1～2枚です。
上下に積み重ねないでください。

並べかた　1枚



並べかた　2枚



保存状態やパンのメーカーにより焼き色は違います。
お好みで調節してください。

焼き上がったらすぐに取り出してください。
余熱で焼けすぎてしまいます。

パンの裏面は、回転台でかくれた部分には焼き色がつきません。

終了後、焼き加減がたりない

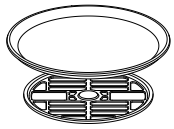
グリルで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
→ P.23

手動 レンジ

マイクロ波で食品をあたためます。

1 食品を庫内に入れる

回転皿をセットします。
食品は中央に置いてください。



2 レンジ 出力切換 を 押す

- 出力６００Wの場合は１度押してください。
  レンジマークが点灯し、【６００】が表示されます。
  食品をあたためるときにご使用ください。
- 出力２００Wの場合は２度押してください。
  レンジマークと弱マークが点灯し、【２００】が表示されます。
  食品を解凍するときや煮込み料理のときなどにご使用ください。
- ３度押すと出力６００Wに戻ります。

3 ダイヤルを回して時間を設定する

最大設定時間：出力６００W　３０分
　　出力２００W　６０分

例）６００W
　　１分３０秒

4 あたため スタート 冷凍もの２度押し を 押す

加熱の残り時間を表示します。

終 終了音が鳴ったら食品を取り出す

取り忘れがあると１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（５分間）

ご注意ください

生卵やゆで卵・目玉焼きなどの加熱はしないでください。
破裂するおそれがあります。
卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

イカなど膜がある食品やえび・栗など殻付きの食品には切れ目や割れ目を入れてください。
破裂するおそれがあります。

少量の食品を加熱するときは時間設定を短めにしてください。
発煙・発火のおそれがあります。
加熱時間を２０～３０秒に設定し、様子を見ながら加熱してください。

上手にあたためるために…

１度にあたためられる分量は、約１００～５００ｇです。

食品の分量に合う大きさの容器を使用してください。
食品を入れたときに7～8分目くらいがちょうどよい大きさです。

極端に重い容器を使用しないでください。

手動調理の加熱時間表を参考にして加熱時間を設定してください。→ P.20

手動調理の加熱時間表 ～レンジ６００W加熱～

■手動で調理するときの目安として参考にしてください。

レンジ ～あたため～

	食品名	分量	加熱時間	ラップ
常温・冷蔵	ご飯	1杯（150g）	約1分10秒	−
	チャーハン・ピラフ	1人前（250g）	約2分10秒	−
	みそ汁	1人前（150mℓ）	約1分50秒	−
	カレー・シチュー	1人前（300g）	約3分40秒	○
	コンソメスープ	1人前（200mℓ）	約2分10秒	−
	ポタージュスープ	1人前（200mℓ）	約2分10秒	○
	焼き魚	1切（80g）	約1分	○
	ハンバーグ	1個（80g）	約1分	−
	天ぷら	100g	約1分	−
	コロッケ	2個（100g）	約1分	−
	トンカツ	1枚（100g）	約1分	−
	肉まん	1個（120g）	約1分	○
	シューマイ	10個（180g）	約2分10秒	○
	焼そば	200g	約2分	−
	野菜のいため物	150g	約2分	−
	野菜の煮物	200g	約1分50秒	−
	煮魚	1切（100g）	約1分	○
	牛乳	1杯（180mℓ）	約1分	−
	コーヒー	1杯（200mℓ）	約1分	−
	お酒	1杯（150mℓ）	約1分	−
冷凍	ご飯	1杯（150g）	約2分40秒	○
	チャーハン・ピラフ	1人前（250g）	約4分30秒	○
	カレー・シチュー	1人前（300g）	約9分	○
	ハンバーグ	1個（150g）	約3分30秒	○
	肉まん	1個（120g）	約1分30秒	○
	シューマイ	15個（230g）	約4分40秒	○
	焼そば	200g	約4分	○
	ミックスベジタブル	100g	約2分30秒	○

レンジ ～温野菜～

食品名	分量	加熱時間	ラップ
じゃがいも	1個（約150g）	約3分30秒	○
さつまいも	1本（約200g）	約4分	○
さといも	100g	約2分30秒	○
にんじん	100g	約2分30秒	○
だいこん	200g	約4分30秒	○
ほうれん草・春菊	200g	約1分40秒	○
キャベツ・白菜	100g	約1分20秒	○
かぼちゃ	100g	約3分	○
ブロッコリー	100g	約1分30秒	○
カリフラワー	200g	約1分30秒	○
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒	○

※少量の食品を加熱すると、発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱するようにしてください。

※お酒の燗をするときは、徳利の8分目までお酒を入れ、首の細い部分をアルミホイルでおおうと加熱ムラが少なくなります。アルミホイルを使用するときは、庫内壁面やドアの内側に触れないようにしてください。

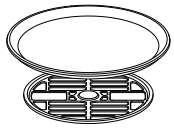
手動 オーブン

上下ヒーターで庫内の温度を一定に保ちながら食品をこんがり焼き上げます。

予熱なし・発酵

1 食品を庫内に入れる

回転皿をセットします。
食品は中央に置いてください。



2 オーブン グリル を 1度押す

【１８０℃】が表示され、オーブンマークが点灯します。

3 ▼ 仕上がり調節 ▲ を 押して温度を設定する

▼/▲で設定してください。
設定温度範囲：発　　酵　４０℃
　　オーブン　１００～２００℃

4 ダイヤルを回して時間を設定する

最大設定時間：６０分

例）予熱なし
　　３５分

5 あたため スタート 冷凍もの２度押し を 押す

加熱の残り時間を表示します。

終 終了音が鳴ったら食品を取り出す

取り忘れがあると１分ごとにブザーが鳴って
お知らせします。（５分間）

ご注意ください

発酵するときは庫内や回転皿を十分冷ましてください。
庫内が熱いと上手に発酵できません。
表示部に【Ｅ０３】が表示されたときは 36 ページを参照ください。

オーブン調理が終了したらすぐに取り出してください。
余熱で焼けすぎてしまいます。

設定温度を確認するときは…

オーブン・グリルキーを１度押してください。
２秒間温度を表示したあと、残り時間のカウントダウンに戻ります。

予熱あり

1 回転台のみセットする
回転皿・食品は入れません。

2 オーブン グリル を 2度押す
【180℃】が表示され、オーブンマークと予熱マークが点灯します。

3 ▼ 仕上がり調節 ▲ を 押して温度を設定する
▼/▲で設定してください。
設定温度範囲：オーブン　100～200℃

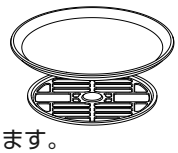
例）予熱あり
35分

4 ダイヤルを回して時間を設定する
最大設定時間：60分

5 あたため スタート 冷凍もの2度押し を 押す
予熱温度まで自動で加熱します。

6 予熱完了
予熱完了音がお知らせします。
ドアを開けるまで20分間予熱状態を保ちます。
※ドアを開けないと3分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。

7 食品を庫内に入れる
回転皿をセットします。
食品は中央に置いてください。
※ドアを開けると温度がさがるので、すばやく開閉します。



8 あたため スタート 冷凍もの2度押し を 押す
加熱の残り時間を表示します。

終 終了音が鳴ったら食品を取り出す
取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴って
お知らせします。（5分間）

ご注意ください

予熱中は、庫内に食品を入れないでください。
回転皿や食品を入れた状態で予熱をすると上手に焼けません。

予熱が終了したらすぐに調理をはじめてください。
20分以内に調理を開始しないと、エラーになります。
表示部に【E04】が表示されたときはとりけしキーを押してください。
このとき調理はとりけされます。

調理が終了したらすぐに取り出してください。
余熱で焼けすぎてしまいます。

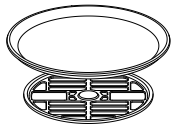
設定温度を確認するときは…

オーブン・グリルキーを1度押してください。
2秒間温度を表示したあと、残り時間のカウントダウンに戻ります。

手動 グリル

強い熱で食品の表面に焦げ目をつけて焼き上げます。

1 食品を庫内に入れる



- トーストのときは回転皿を使用しません。
  回転台に直接パンを置きます。
- 食品の脂や汁が落ちそうなメニューのときは回転皿をセットします。

2 オーブン グリル を 3度押す

【0秒】が表示され、グリルマークが点灯します。

3 ダイヤルを回して時間を設定する

最大設定時間：30分

例）グリル25分

4 あたため スタート（冷凍もの2度押し） を 押す

キーを押してしばらくすると加熱の残り時間を表示します。

終 終了音が鳴ったら食品を取り出す

取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（5分間）

ご注意ください

加熱中に煙やにおいが出ることがありますが、故障ではありません。
食品の脂が焼けているためです。

加熱後、庫内のにおいが気になるときはカラ焼きをしてください。→ P. 9
脱臭の効果があります。

COOKING BOOK

お料理を始める前に

●掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。
●料理写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
●調理時間は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。料理集に示されている調理時間温度は一応の目安です。
●卵の大きさはMサイズを基準としています。卵の大きさにより、ふくらみなど、仕上がりが異なることがあります。

マカロニグラタン	25
キッシュ	25
白身魚のホイル焼き	26
焼きとり	26
きんぴら	26
あさりの酒蒸し	27
かぼちゃの含め煮	27
小松菜のごま和え	27
炊飯（ご飯）	28
オニオンスープ	28
ミネストローネ	28
クッキー	29
スポンジケーキ	30
りんごのジャム	30
チーズケーキ	31
マドレーヌ	31
ロールパン	32

●オーブン調理で上手に仕上げるために
室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

マカロニグラタン

キー名	付属品
オーブン グリル オーブン（予熱なし） ２００℃ 下ごしらえ レンジ 出力切換 レンジ６００W	
加熱時間	
約３０分	

材料/２皿分
鶏もも肉……１００ｇ
玉ねぎ……½個
マカロニ……４０ｇ
Ⓐ「小麦粉……大さじ３
　バター……２０ｇ
　固形コンソメ……１個
牛乳……３００mℓ
塩，こしょう……少々
チーズ，パン粉，粉チーズ……適量

作りかた

1 マカロニは大きめの鍋でゆでる。鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎはうす切りにする。

2 フライパンでサラダ油(分量外)を熱し、鶏もも肉と玉ねぎを焦がさないように炒めて塩、こしょうで味付けする。

3 **2**と、ゆでたマカロニをグラタン皿に分け入れる。

4 耐熱のボウルにⒶを入れて**レンジ６００W**で１分加熱し、泡立て器でダマにならないようによく混ぜ合わす。

5 **4**に牛乳を加えて**レンジ６００W**で２分加熱し、混ぜてさらに２分加熱する。この作業を４～５回くり返す。

6 **5**を、**3**の上にかけてチーズ、パン粉、粉チーズをのせ、**オーブン(予熱なし)２００℃**で焦げ目がつくまで約２０分焼く。

キッシュ

キー名	付属品
オーブン グリル オーブン（予熱なし） ２００℃	
加熱時間	約３５分

材料/２皿分
ソーセージ……８０ｇ
ベーコン……８０ｇ
しめじ……５０ｇ
ほうれん草……１００ｇ
生クリーム……２００mℓ
卵(溶きほぐす)……M３個
バター……３０ｇ
塩，こしょう……少々

作りかた

1 ソーセージとベーコンは一口大に切り、しめじは石づきを取ってほぐす。ほうれん草は洗って約４㎝の長さに切る。

2 バターを熱したフライパンで**1**を炒めて塩、こしょうで味付けし、グラタン皿に分け入れる。

3 ときほぐした卵に生クリームを加えて混ぜ合わせ、**2**に流し入れて軽く混ぜる。

4 **オーブン(予熱なし)２００℃**で焦げ目がつくまで約２５～３５分焼く。

白身魚のホイル焼き

キー名	付属品
オーブン グリル オーブン（予熱なし） ２００℃	
加熱時間	約３５分

材料/２皿分
白身魚……２切れ
えび(殻つきのもの)……２尾
しいたけ……２個
みつ葉……適量
白ワイン……大さじ１
バター……５ｇ
塩，こしょう……少々

作りかた

1 白身魚は骨を取り除いて塩、こしょうをしてから白ワインをふってしばらくおく。

2 えびは殻つきのまま背わたを取る。しいたけは石づきを取る。みつ葉は４㎝長さに切る。

3 サラダ油(分量外)を薄くぬったアルミホイルに**1**を１切れずつのせてから塩、こしょうをする。その上に**2**とバターをのせて密封する。

4 **3**を回転皿にならべてのせ、**オーブン(予熱なし)２００℃**で約３０～３５分焼く。

焼きとり

キー名	付属品
オーブン グリル グリル	
加熱時間	約３０分

材料/６本分
鶏もも肉……２５０ｇ
白ねぎ……１本
Ⓐ しょうゆ……５０㎖
　みりん……５０㎖
　サラダ油……大さじ１
　しょうが汁……少々

作りかた

1 鶏もも肉は一口大に、白ねぎは約３㎝の長さに切り、交互に竹串にさす。

2 Ⓐのたれに**1**を１時間ほど漬け込む。

3 サラダ油(分量外)を薄くぬったアルミホイルに②をならべ、ターンテーブルにのせて**グリル**で３０分焼く。

ポイント
＊グリルモードでは最大３０分までしか時間設定ができません。
調理終了後にもう少し焼きたいときは、もう一度グリルで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
→ P.23

きんぴら

キー名	付属品
レンジ 出力切換 レンジ６００Ｗ	
加熱時間	約６分

材料
冷凍ささがきごぼう……１５０ｇ
Ⓐ だししょうゆ……大さじ１½
　はちみつ……大さじ１½
　水……小さじ１
ごま油……適量
いりごま……適量
七味とうがらし……適宜

作りかた

1 耐熱容器にⒶを入れ、凍ったままのささがきごぼうを入れて混ぜ合わせて、ラップをする。

2 **1**を**レンジ６００Ｗ**で約６分加熱し、ごま油といりごまをふりかけて混ぜ合わせる。お好みで七味とうがらしをふりかける。

あさりの酒蒸し

キー名	付属品
レンジ出力切換 レンジ６００W	
加熱時間	約５分

材料/２人前
あさり……２５０ｇ
しょうゆ……小さじ½
酒……大さじ３
バター……５ｇ

作りかた
1 耐熱皿に砂抜きしたあさりをならべ、酒をふりかける。
2 **レンジ６００W**であさりの口が開くまで約４～５分加熱する。
3 あさりを小鉢に移し、残った汁にしょうゆとバターを加えてとかす。
4 あさりに**3**の汁をかけ、お好みでねぎや大葉を添える。

砂抜きのしかた
ⅰ. 貝を真水でゴリゴリと洗います。
ⅱ. ボールなどに移して、海水もしくは海水と同じ塩分濃度の塩水につけます。
※塩水は１ℓの水に対し、30～50ｇの塩をとかして作ります。
※吐いた泥を再び吸い込まないように上げ底をします。
ⅲ. 砂抜き中に水を吐くので、ふたをして１～２時間おきます。
ⅳ. ザルにあげて１時間以上おいてから調理に使用します。
※吸い込んでいる海水を吐き出させないとしょっぱくなりますので、ご注意ください。

かぼちゃの含め煮

キー名	付属品
レンジ出力切換 レンジ６００W レンジ２００W	
加熱時間	約１２分

材料
冷凍かぼちゃ……２００ｇ
Ⓐ「水……１２０mℓ
　だししょうゆ……大さじ１
　砂糖……小さじ１」

作りかた
1 耐熱容器にⒶを入れて軽く混ぜ、凍ったままのかぼちゃを皮を下にして重ならないように入れてラップをする。
2 **1**を**レンジ６００W**で約５分加熱し、さらに**レンジ２００W**で約７分加熱し、煮汁をかけて味をしみ込ませる。

小松菜のごま和え

キー名	付属品
レンジ６００W もしくは 自動５温野菜（葉物）	
加熱時間	約２分３０秒

材料
小松菜……３００ｇ
Ⓐ「しょうゆ……大さじ１½
　砂糖……大さじ１½
　だし汁……大さじ３
　すりごま……大さじ５」

作りかた
1 小松菜は洗って、水気を切らずにラップで包み、**レンジ６００W**で約２分３０秒加熱する。
2 すぐ冷水にとってアク抜きをしよく絞って約３㎝の長さに切る。
3 Ⓐと**2**を和える。

炊飯（ご飯）

キー名	付属品
レンジ出力切換 レンジ６００W レンジ２００W	
加熱時間	約１５分

材料/１合分
精白米……１合(約１５０ｇ)
水……２１０mℓ

水温は約２０℃を基準にしています。

●炊くことのできる分量
水の量を増やせば、無洗米も炊くことができます。

		0.5合	1合	1.5合
米の量		７５ｇ	１５０ｇ	２２５ｇ
水の量	精白米のとき	１１０mℓ	２１０mℓ	３１０mℓ
	無洗米のとき	１３０mℓ	２４０mℓ	３６５mℓ
レンジ加熱時間		６００W 約2分 ２００W 約7~9分	６００W 約4分 ２００W 約11~14分	６００W 約6分 ２００W 約14~17分

作りかた

1 米は洗って水けを切り、深めの耐熱容器に分量の水と共に入れて約３０分～１時間つけておく。

2 1にふたをし、**レンジ６００W**で約４分加熱し、さらに**レンジ２００W**で約１１～１４分加熱する。（お米は、かたよらないように水平にならす）

3 炊き上がれば、軽く混ぜ合わせ、乾いたふきんをかけて１０分ほど蒸らす。

ポイント
＊耐熱容器はキャセロールをお使いください。
＊季節やお米によって炊き上がりが変わります。
＊炊飯後に
やわらかくベタつくとき→ふたをしないでレンジ６００Wで様子をみながら加熱してください。
かたくて芯があるとき →小さじ１の水を加えて混ぜ、レンジ６００Wで様子をみながら加熱してください。

オニオンスープ

キー名	付属品
レンジ出力切換 レンジ６００W レンジ２００W	
加熱時間	約９分

材料
冷凍コーン……３０ｇ
玉ねぎ（薄切り）……６０ｇ
Ⓐ［水……１５０mℓ
　スープの素（オニオンコンソメ）……１袋（１人前）］
塩，こしょう……各少々

作りかた

1 深めの耐熱容器にⒶを入れ、凍ったままのコーンと玉ねぎを入れてラップをする。

2 1を**レンジ６００W**で約３分３０秒加熱し、さらに**レンジ２００W**で約５分加熱する。お好みで塩、こしょうを加える。

ミネストローネ

キー名	付属品
レンジ出力切換 レンジ６００W レンジ２００W	
加熱時間	約９分

材料
冷凍ミックスベジタブル……５０ｇ
ベーコン(細切り)……１枚
玉ねぎ(１㎝角切り)……２０ｇ
トマト(１㎝角切り)……小½個
Ⓐ［水……１５０mℓ
　スープの素（固形）……½個］
オリーブ油……大さじ½
塩，こしょう……各少々

作りかた

1 深めの耐熱容器にⒶを入れ、凍ったままのミックスベジタブル、ベーコンと玉ねぎ、トマト、オリーブ油を入れてラップをする。

2 1を**レンジ６００W**で 約３分３０秒加熱し、さらに**レンジ２００W**で約５分加熱する。塩、こしょうを加えて混ぜ、味をととのえる。

クッキー

キー名	付属品
オーブン グリル オーブン（予熱なし） １８０℃ 下ごしらえ レンジ 出力切換 レンジ２００W	 加熱時間 約２５分

●型抜きクッキー

材料/約２０個
（２回にわけて焼きます）
バター(小さくきざむ)……８０ｇ
砂糖……６０ｇ
卵(溶きほぐす)……M½個
バニラエッセンス……少々
薄力粉(ふるう)……１６０ｇ

作りかた

1 耐熱性のボールにバターを入れ**レンジ２００W**で約３０秒～１分加熱してやわらかくする。白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

2 **1**に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

3 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で 30 分ほどねかせる。

4 **3**をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約 5mm の厚さにのばして好みの型で抜く。回転皿にアルミホイルを敷き、間隔を開けて並べる。

5 **オーブン(予熱なし)１８０℃**で約２０～２５分焼く。
残りの生地も**4**、**5**と同様に焼く。

●しぼりだしクッキー

材料/約30個
（２回にわけて焼きます）
バター(小さくきざむ)……１００ｇ
砂糖……６０ｇ
卵(溶きほぐす)……M１個
バニラエッセンス……少々
薄力粉(ふるう)……１６０ｇ
Ⓐ ドレンチェリー（みじん切り）……適量
　レーズン（みじん切り）…適量

作りかた

1 生地は型抜きクッキーの**1**、**2**と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。

2 回転皿にアルミホイルを敷き、間隔を開けて**1**を絞り出し、Ⓐを飾る。

3 **オーブン(予熱なし)180℃**で約２０～25 分焼く。
残りの生地も**2**、**3**と同様に焼く。

スポンジケーキ

キー名	付属品
オーブン（予熱なし） １６０℃ 下ごしらえ レンジ２００W	
加熱時間	
直径１８㎝で 約４０分	

材料/直径１８㎝のケーキ型１個分
薄力粉(ふるう)……９０ｇ
砂糖……９０ｇ
卵(室温)……M３個
Ⓐ「バター（小さくきざむ）１５ｇ
　└牛乳(室温)……小さじ２
バニラエッセンス……少々

直径１５～２１㎝のスポンジケーキが焼けます。

材料	型の直径		
	１５㎝	１８㎝	２１㎝
薄力粉	５０ｇ	９０ｇ	１２０ｇ
砂　糖	５０ｇ	９０ｇ	１２０ｇ
卵	M２個	M３個	M４個
バター	１０ｇ	１５ｇ	２０ｇ
牛　乳	大さじ½	小さじ２	大さじ１
加熱時間	約３７分	約４０分	約４３分

作りかた

1 型にバター(分量外)を薄くぬって、硫酸紙 を敷く。卵は卵白と卵黄に分けて別々のボウルに入れる。

2 耐熱容器に Ⓐを合わせて入れ、**レンジ２００W**で１～２分様子を見ながら加熱して溶かす。

3 卵白は、泡立て器で角が立つまで泡立て、半量の砂糖を２～３回に分け入れて、つやが出るまでさらに泡立てる。

4 卵黄は、残りの砂糖を入れて白くもったりするまで泡立てる。

5 **３**に、**４**とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

6 薄力粉をもう一度ふるいながら加え、泡をつぶさないように木ベラでさっくりと混ぜ合わせ、**２**を加えて手早く混ぜる。

7 生地を一気に型に流し入れ、型ごと２～３回軽く落として空気を抜き、回転皿にのせて**オーブン(予熱なし)１６０℃**で焼く。(加熱時間左図参照)

8 型ごと３０㎝くらいの高さから落として焼き縮みを防ぐ。

9 型から出して硫酸紙をはずす。

ポイント
＊硫酸紙がないときは、型にバターをぬり、薄力粉を薄くふりかけておきます。
＊卵白と卵黄はしっかりと泡立ててください。
　冬場などは湯せんをしながら泡立て人肌くらいの温度になったら湯せんからはずします。
＊粉やバターを加えてからは混ぜすぎないようにしてください。
　泡がつぶれて上手にふくらまないことがあります。

りんごジャム

キー名	付属品
レンジ６００W レンジ２００W	
加熱時間	約３０分

材料
りんご……正味４００ｇ
Ⓐ「砂糖……２００ｇ
　└レモン汁……大さじ１

作りかた

1 りんごは芯を取ってすりおろす。

2 深めの耐熱容器に Ⓐと**１**を入れて軽く混ぜ合わせる。

3 **レンジ６００W**で約１５分加熱して混ぜ、**レンジ２００W**で約１５分加熱する。

チーズケーキ

キー名	付属品
オーブン グリル オーブン（予熱なし） １６０℃ 下ごしらえ レンジ 出力切換 レンジ６００W レンジ２００W	
	加熱時間
	約６０分

材料/直径１８㎝のケーキ型１個分
バター(小さくきざむ)……４０ｇ
ビスケット(甘味の少ないもの)
……５０ｇ
クリームチーズ……２００ｇ
Ⓐ「砂糖……６０ｇ
　コーンスターチ……２０ｇ
　レモン汁……大さじ２
　生クリーム……１００㎖
　卵……M２個

作りかた

1 耐熱容器にバターを入れてラップをし、**レンジ 600W**で約 30 秒～1 分加熱して溶かす。ビスケットはビニール袋に入れ、めん棒でたたいて細かくくだく。ビスケットと溶かしたバターを混ぜる。

2 型にバター(分量外)を薄くぬって、硫酸紙 を敷く。底に**1**をきっちり敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。

3 耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、**レンジ 200W**で約 1～2 分加熱してやわらかくする。なめらかになるまでよく練り、Ⓐを順に加えてそのつどよく混ぜる。

4 **2**に**3**を流し入れて表面を平らにならす。

5 回転皿に**4**をのせ、**オーブン(予熱なし)160℃**で約 50～60 分焼く。

6 型から出して硫酸紙をはずす。

マドレーヌ

キー名	付属品
オーブン グリル オーブン（予熱なし） １８０℃ 下ごしらえ レンジ 出力切換 レンジ２００W	
	加熱時間
	約２８分

材料/直径８㎝マドレーヌ型６個分
バター(小さくきざむ)……６０ｇ
砂糖……６０ｇ
卵（溶きほぐす）……M１個
レモンの皮（すりおろす）…½個分
Ⓐ「薄力粉……６０ｇ
　ベーキングパウダー…小さじ⅓
　（合わせてふるう）

作りかた

1 耐熱性のボールにバターを入れ、**レンジ 200W**で約 30 秒～1 分加熱してやわらかくする。泡立器でよく混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。

2 **1**に卵を少しずつ加えて混ぜ、レモンの皮を入れる。Ⓐを加えてさらに混ぜ合わせる。

3 マドレーヌ型に硫酸紙を敷いて**2**を分け入れ、回転皿にのせる。**オーブン(予熱なし)180℃**で約 26～28 分焼く。

ロールパン

キー名	付属品
オーブン（予熱なし） 180℃	
加熱時間	約25分

材料/6個分
強力粉……150g
ドライイースト……小さじ$^{2}/_{3}$
（予備発酵のいらないもの）
Ⓐ 砂糖……大さじ1½
卵……M1個
塩……小さじ½
牛乳（室温のもの）……80mℓ
バター（室温に戻しておく）…20g
溶き卵……1個分

作りかた

材料の混合

1 ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

2 材料をこねる
1にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

3 生地のたたきつけ
薄く打ち粉をした台に**2**を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたいてなめらかで弾力のある生地を作る。

4 生地を丸める
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

5 1次発酵
4にラップをして回転皿にのせ**オーブン（予熱なし）40℃**で約30～50分発酵させる。

6 フィンガーテスト
生地が2～2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ、中央を押してみる。指穴がそのまま残っているようなら、十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。
※穴の周囲にしわができ、生地がへこむのは発酵のしすぎです。
※季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。

7 ガス抜き
発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。

8 分割
生地を包丁かスケッパーで6等分にする。

9 ベンチタイム
8の生地を丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

10 成形
生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばして幅の広い方からくるくる巻く。

※生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

11 成形発酵(2次発酵)
回転皿にアルミホイルを敷き、成形した生地の巻き終わりを下にして並べ、表面に霧を吹く。**オーブン（予熱なし）40℃**で約20～30分加熱し、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。
※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

12 焼き上げ
成形発酵が終われば、生地の表面に溶き卵を薄くぬり、**オーブン（予熱なし）180℃**で約23～25分焼く。

こね方のコツ
＊たたいている間、手は生地からはなさないような感じで、必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
＊こね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。

お手入れのしかた

■汚れはこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

庫内や付属品が汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたりさびや腐食・悪臭のもとになります。また、食品カスや汁・油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

■長時間ご使用にならないときは、電源プラグをコンセントから抜いて各部のお手入れをし、湿気やほこりがかからない状態にしておいてください。

⚠警告

お手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品が冷めてから行う
やけどや感電・けがのおそれがあります。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電のおそれがあります。

庫　内

かたく絞った布で水拭きする
汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤をしみ込ませた布で拭き、その後、水拭きして洗剤をきれいに拭き取ってください。
※回転台・回転皿は取り出してください。
※庫内は強くこすらないでください。

吸気口・排気口

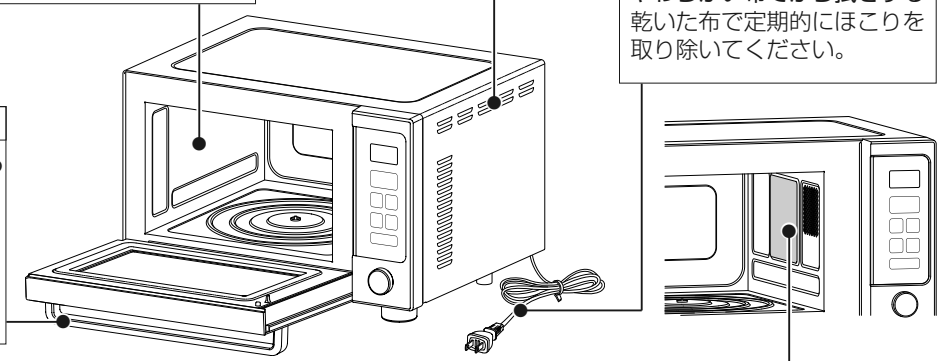
やわらかい布でから拭きする
乾いた布で定期的にほこりを取り除いてください。

電源プラグ・アース端子

やわらかい布でから拭きする
乾いた布で定期的にほこりを取り除いてください。

キャビネット・ドア

かたく絞った布で水拭きする
汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤をしみ込ませた布で拭き、その後、水拭きして洗剤をきれいに拭き取ってください。



回転台・回転皿

スポンジたわしで洗い、十分に水気を拭き取る
やわらかいスポンジを使用して台所用中性洗剤で洗います。
※金属たわしや鋭利なものでこすらないでください。
※出し入れの際には、庫内にあてないよう気をつけてください。

電波の出口カバー

絶対にはずさないでください。
食品カスが付着したまま使用すると、焦げたり火花が出たりすることがありますので、こまめにお手入れしてください。

お願い

下記のものは使用しないでください。
変形・変色・故障・損傷のおそれがあります。

＊アルカリ性・弱アルカリ性洗剤
＊酸性・弱酸性洗剤
＊スプレー式洗剤
＊オーブンクリーナー
＊ガラスクリーナー
＊クレンザー
＊漂白剤（回転皿は使用可能）
＊アルコール・ベンジン・シンナー
＊金属たわし・金属ブラシ

キャビネットやドア、庫内、操作パネルに水をかけないでください。
さび・故障のおそれがあります。

食品カスや水・洗剤などを庫内底面の軸部やレンジ本体のすき間に入れないでください。
故障のおそれがあります。

市販の電子レンジ清掃剤をご使用になるときは、必ず説明書に書かれた加熱時間を守ってください。
使用後はきれいに拭き取ってください。

お料理がうまくできない

あたため・解凍あたため

仕上がりが熱すぎる	＊分量が少なすぎませんか。 ＊食品の分量に合った大きさ・重さの容器をお使いください。
汁ものやとろみのある食品をあたためると、熱いところとぬるいところがある	＊加熱前、加熱後にかき混ぜます。 ＊カレー・シチューなどは、加熱の途中で１度取り出してかき混ぜてから残りの時間を加熱すると、加熱ムラが少なくなります。また、具材の種類によって仕上がりは異なります。
あたためても熱くならない	＊食品が、アルミホイルでおおわれていると加熱されません。
ごはんをあたためるとパサつく	＊加熱前に霧を吹きかけるとしっとりと仕上ります。
タレ付きの食品をあたためるとタレが飛び散る	＊タレは加熱後にかけてください。
煮汁が飛び散る	＊深めの容器に入れてあたためてください。

解　凍

食品が煮えた	＊解凍前に庫内や回転皿を十分冷ましましたか。 ＊皿などの容器の上にのせて加熱していませんか。 ＊食品の上からラップなどのおおいはしないでください。 ＊食品の厚みや形が不均一だと、細い部分や薄い部分が煮えやすくなります。 ＊同時に２つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、大きさをそろえてください。
解凍不足でかたい	＊加熱後約３～５分、自然解凍をするときれいに解凍されます。

自動加熱

熱くなりすぎたり、加熱不足になる	＊本書で記載している材料・分量・調理方法で行いましたか。 ＊食品の分量に合った大きさ・重さの容器をお使いください。

飲み物

熱くなりすぎる	＊容器に少ししか入れないと沸とうすることがあります。容器の７～８分目まで入れてください。
上の方と下の方で温度が異なる	＊加熱前、加熱後によくかき混ぜます。
牛乳が熱くなりすぎる	＊自動１牛乳であたためていますか。自動あたためで加熱すると熱くなります。

野　菜

うまくゆであがらない	＊分量が多すぎたり、少なすぎたりしていませんか。 ＊ラップの重なり合う部分を下にして加熱していますか。 ＊野菜の大きさをそろえて、重ならないように並べてラップに包んでください。
乾燥したり、ムラがある	＊洗ったあとの水気を切らない状態でラップに包みます。 ＊葉菜は、葉と茎を交互に重ねてラップに包みます。
根菜が加熱不足になる	＊加熱後ラップをはずさないで、すぐに上下を返してしばらくおいて蒸らしてください。

故障かな？と思ったら

■修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

⚠危険

絶対にキャビネットをはずさない
改造・分解・修理をしない

火災・感電・けがの原因になります。

現　象	理　由（処　置）
動かない	＊電源プラグが抜けていませんか？ ＊配電盤のヒューズまたはブレーカーが切れていませんか？ ＊ドアは確実に閉まっていますか？ ＊表示部に「0」が表示されていますか？ 電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 ドアを開閉してください。（待機時消費電力オフ機能 → P.8）
食品があたたまらない	＊金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか？
回転皿が回転しない 回転ムラがある	＊回転台・回転皿は正しくセットされていますか？ ＊食品（容器）が庫内壁面に触れていませんか？ ＊回転台は開始のタイミングによって、左右どちらにも回ります。
回転台が変色する	＊オーブン・グリル加熱の熱により変色することがあります。性能上の影響はありません。
火花が出る 異常音が出る	＊金属容器や金銀模様のある容器、金串などを使用していませんか？ ＊庫内壁面やドア内側の窓にアルミホイルが触れていませんか？
ドアがくもり、 水が落ちる	＊食品から出た水蒸気により、ドアの内側がくもることがあります。 ＊食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。
煙が出たり、 いやなにおいがする	＊庫内や回転皿に食品カスや油などが付いたままになっていませんか？ ＊１度目のカラ焼きではありませんか？ ＊グリル加熱中は、食品の脂が焼けて、煙やにおいが出ることがあります。
加熱中「カチカチ」と 音がする	＊機械室内のスイッチ切換え音で、故障ではありません。
調理の開始時や調理 中に「ポコン」という 音がする	＊熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。 故障ではありません。
何もしていないのに 「カチッ」と音がする	＊電源が切れる音（自動電源オフ機能の動作音）です。
温度を４０℃（発酵）に 設定できない	＊オーブン加熱の「予熱あり」に設定していませんか。「予熱なし」に設定してください。
加熱終了後、 何度もブザーが鳴る	＊食品の出し忘れをお知らせするブザーです。加熱終了後５分間、１分ごとに鳴ります。 ＊オーブン予熱ありの、予熱完了をお知らせするブザーです。予熱後２０分間、3分ごとに鳴ります。
加熱終了後、 ファンがまわる	＊庫内を換気するためにファンがまわることがありますが、故障ではありません。

こんな表示が出たときは

表　示　例	理　由（原　因）	処　置
ブザーが鳴り 【E03】を表示 	＊庫内温度が高いために「あたため」「発酵」「解凍」が行えず、キーの操作が無効になっている。	＊食品を取り出し、ドアを開けてしばらく庫内を冷ましてください。 庫内の冷却が終わるとブザーが鳴り、表示部に【0】を表示します。約１５分～２５分で終わります。 とりけしキーを押して解除した場合は、ブザーは鳴りません。
ブザーが5回鳴り 【E04】を表示 	＊オーブン調理での予熱終了後、調理を開始せずに２０分以上経過した。	＊とりけしキーを押して、操作をはじめからやり直してください。
キーを押すと 【E06】を表示 	＊庫内に食品を入れ、ドアを閉めてから１分以上キーを押さなかった。 ＊加熱中にとりけしキーを押し、そのままの状態で自動メニューの操作をした。 ＊調理終了後、そのままの状態で自動メニューの操作をした。	＊とりけしキーを押して解除してください。
ブザーが鳴り、 次の内容を表示		＊電源プラグをコンセントから抜き、表示の記号をお買上げの販売店にご連絡ください。

仕様

入力電源		単相100V，50−60Hz共用
電子レンジ	消費電力	930W(50Hz)／1,280W(60Hz)
	高周波出力	600W・200W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力	1,260W
オーブン	消費電力	1,260W
	温度調節範囲	40℃、100〜200℃
質量（質量）		約13kg
寸法	外径	幅450×奥行366×高さ292mm
	庫内有効	幅280×奥行312×高さ156mm
	回転皿直径	270mm
	コード長さ	約1.4m
区分名		B
電子レンジ機能の年間消費電力量		65.3kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		7.9kWh／年
年間消費電力量		0.0kWh／年
年間待機時消費電力量		73.2kWh／年

※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
※「区分名」も法に基づき、機能・加熱方式および庫内容積の違いで分けています。
※実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
※60Hz(1280W)時は断続運転となるため、消費電力量は、50Hz(930W)時と同じです。

この製品は、日本国内用に設計されているため海外では使用できません。またアフターサービスもできません。
This product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

保証書（別添）

- 保証書は外装箱に添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- このオーブンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。
  ただし発振管（マグネトロン）は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は当社で引き取らせていただきます。
- 修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理・お取り扱い・お手入れについてご不明な点は

お買い上げの販売店へご相談ください。
販売店にご相談ができない場合は、下記のご相談窓口へ

株式会社　良品計画

お客様室　フリーダイヤル 0120-14-6404
平日 10:00～21:00、土･日･祝 10:00～18:00
※良品計画「お客様室」は株式会社 良品計画が運営しております。

日伸工業サポートセンター

0570-055-255
受付時間：平日 10:00～17:00
※PHS・IP電話など一部の電話からのご利用はできません。

※上記のお客様ご相談窓口の名称、電話番号は変更することがありますので、ご了承ください。

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行いません。なお、お客さまが当社にお電話でご相談、ご連絡いただいた場合には、お客さまのお申し出を正確に把握し、適切に対応するために、通話内容を録音させていただくことがあります。

＜利用目的＞

●お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問い合せおよび修理の対応のみを目的として用います。なお、この目的のために株式会社 良品計画や日伸工業 株式会社および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

＜業務委託の場合＞

●上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

修理を依頼されるときは

34～36ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

■保証期間中は

保証書の規定に従って、日伸工業サポートセンターが修理させていただきます。なお、修理に際しましては保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料等で構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■お客様メモ

品　名	オーブンレンジ
型　番	MJ-OR15A
お買い上げ日	年　月　日
お買い上げ販売店名	電話（　）　-

お買い上げの際に記入しておいてください。
修理等依頼されるときに便利です。

■ご転居のときは

このオーブンレンジは、電源周波数50Hz／60Hz共用です。周波数の異なる地域にご転居されても、そのままお使いいただけます。

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

こんな症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故の防止のため電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

販売元: 株式会社　良品計画
〒170-8424　東京都豊島区東池袋4-26-3
お客様室　0120-14-6404
平日　10:00~21:00、土·日·祝　10:00~18:00

製造管理元: 日伸工業 株式会社
〒577-0836 大阪府東大阪市渋川町3-2-11

MO-P6915A